

# 博愛

心旅



第115期 2016/04 PP7913/07/2013 (032699)

## 人之存在，活之价值

相信很多人曾提出：“人，为何存在？”、“人生要怎样活著？”、“人存在的意义是什么？”、“到底怎样的人生可以让我们保持健康幸福呢？”等等的问题，想知道自己存在的意义和价值。人生的确有很多环境和际遇，包括贫乏和苦难，都是我们无法选择的；但是我们绝对可以选择如何面对这些挑战，合宜的回应是日后成功或失败的关键。存在主义（Existentialism）探讨生命的意义，注重个人自我创造与自由地超越现有的空间，能为自己的选择而负责。创造是公平的，每一个人的故事都是独特的，有著自己的价值。人生没有一大堆的道理，身边可以有一个所爱的人以及爱自己的人，或是一个我们要守护的人以及守护自己的人，也已足矣。



“

存在是指一个人在生死间的生命历程。人经历了风雨，体验到生命的破碎和痛苦，从战争、苦难、关系破裂、生病等等，领略到生命存在的意义，领悟生命的哲学。

”



## 四月份主题 认识存在主义

第115期 2016/04

### 主题论坛

存而不在，在而不存 / 沈金央 3-5

### 主题观点

存在主义与生命教育的启示 / 黄晋亮 6-7

### 游戏治疗系列

关系 - 存在的价值 / 翁月燕 8-9

### 沙游治疗系列

生命教育的起跑点 / 李雯怡 10-11

### 辅导视窗

飞翔的翅膀 / 刘素珊 12-13

### 散文花束

《活著的意义》 / 邓志雄 14

你找到了你的人生意义吗？ / 谢依玲 15

人生是有选择的 / 剑不虚发 16

### 时事频道

欲思死，勿忘活 / 何嘉凯 17

### 活动看板

活动简报、活动预告 / 陈金蓉 整理 18

### 博爱动态

第8届马来西亚教师辅导研讨会  
“唤起初衷：从心发出，从心出发”  
/ 赖裘华 20

## 主题论坛

# 存而不在，在而不存

在存在主义里，我们看到神学和哲学的层面，包括学者对于美学和人的心理立场和学说。存在主义者本身很在意有否活出自己本身的那一套，强调自由与真实感，生活的流程（to have flow）及著重观察和欣赏。他们不单影响治国方式、群众心理，也推动心理学去探讨人，要知道人活著的方式。

哲学家和研究学者在“存在和本质”，“神和道德”之间做出许多辩论。苏格拉底（Socrates）、帕拉图（Plato）、亚里斯多德（Aristotle）、奥古斯丁（Augustine of Hippo）、托马斯阿奎那（St. Thomas Aquinas）、祁克果（S ren Kierkegaard）、田立克（Paul Johannes Tillich）和荣格（Carl Jung）等都以宗教的角度谈存在主义，是存在主义神学的开始；反之，尼采（Friedrich Nietzsche）、罗素（Bertrand Russell）、康德（Immanuel Kant）、萨特（Jean-Paul Sartre）、伏尔泰（Voltaire）、马克思（Karl Marx）和列宁（Vladimir Lenin）等则反对教条式的宗教信仰，觉得人没有义务遵守某个道德标准或宗教信仰，标榜个人抉择的自由。

在探讨存在主义时，需要了解两个词的意义。帕拉图提出存有（being）和存在（Existential）的差异，存有是处理“使存在可能”的问题，找出某物件存在或不存在。存有不是物自身，它使存在成为可能，但存有并不是存在。Existential这个字是从拉丁文 ex（出/向外）istere（站在）而来，指那个物件“去成为某事物”的意思。后来，亚里斯多德将存有转为本质（essence）。Essence是从esse（to

be）而来，指物件“真正的本性”，特性是普遍的和抽象的。亚里斯多德提出存在和本质相反的特性，就是其特殊性、具体性以及经验的。

神学和哲学都在询问同样的问题，就是存有（Being）跟存在（Existence）；只是神学的问题是关乎何物存在（what exist）、人与其困境（Being of man and dilemma），而哲学专注于人的世界观和学术，认为每个人都有自己生活的哲学，大家都可以成为哲学家。

存在主义哲学谈到个人主观性的反省，以存在的主题开始作为思考人生的出发点。加上外界客观性的知识，追求所认同的无限，强调个人的思考形态，特别在激情和善恶之间的认知。存在主义是与理性对抗的，当代的知识份子因文化艺术的复兴而产生的哲学，也被称为核子时代（atomic age）的哲理。有人说存在哲学



是上流社会（Bourgeois）的产品，出自一个奢侈、腐败的时代、是没有动力、惯性的（inertia）、解体、溶化的一个产物。世界第一大战过后，人面对生存和生活的问题，经济和政治尚未平定。那时的宗教来到真空期，人与神之间，人与人之间是隔绝的，生活感到虚空。

存在主义总是提到自己与神、与人、与世界的关系。不少存在主义的哲学家经历了人生的风雨，体验到生命的破碎和痛苦，从战争、苦难、关系破裂、生病等等，领略到生命存在的意义，领悟生命的哲学。一帆风顺的人难以领略其个中奥秘。弗兰克尔（Victor Frankl），在《Man's Search for Meaning》一书中认为受苦有其生命的最终意义。

顾问 / 丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成  
刘锡通律师 李健安博士  
陈友信先生 黄汀湘先生  
张和风医师 彭怀真博士  
梁燕城博士 叶高芳博士

创办人 / 黄晋亮  
出版顾问 / 吴思源 罗乃莹  
主编 / 翁月燕  
副主编 / 邝慧婷  
编委 / 赖裘华 沈金央 陈金蓉 林润恩  
美编 / 陈暹清

出版 / 马来西亚博爱辅导中心  
Agape Counselling Centre Malaysia

56, Jalan PJS 1/46,  
Taman Petaling Utama,  
46150 Petaling Jaya, Selangor.  
电话: 603-77854833 (行政线)  
603-77810800 / 77855955  
(辅导热线)

传真: 603-77854832  
电邮: admin@agape.org.my  
网页: www.agape.org.my

承印 / 永联印刷有限公司 Vinlin Press Sdn. Bhd.  
No.2, Jalan Meranti Permai 1,  
Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,  
Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

一九九五年七月十五日创刊。

本刊中所有文章、插图、相片、未经本刊书面许可，不得以任何形式转载。文章立论不代表本刊立场。如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

### 马来西亚博爱辅导中心 吉隆坡总会

56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama,  
46150 Petaling Jaya, Selangor.

Tel: 03-77854833 (行政线)  
03-77855955 / 77810800 (辅导热线)

Fax: 03-77854832

Website: www.agape.org.my

Facebook: www.facebook.com/agapemal

Email: admin@agape.org.my (行政部)

counselling@agape.org.my (辅导部)

Email Counselling: e\_counselling@agape.org.my

Working Hours: 星期二至六 (9am-6pm)

### 新山分会

02-45, 02-47,  
Jalan Masai Jaya 1,  
81750 Masai, Johor.

Tel: 07-3579195

Fax: 07-3579198

Email: agapejb@gmail.com

Facebook: 新山博爱

Working Hours:

星期二 (9am-7pm)

星期三至五 (9am-5.30pm)

星期六 (10am-5.00pm)

### 槟城分会

CO-21-UP,

Kompleks Masyarakat Penyayang,

Jln Utama, 10450 Pulau Pinang.

Tel: 04-2280709/017-4994236

Email: agapepenang@yahoo.com

Facebook: Agape Penang

Working Hours:

星期二至六 (9am-5.30pm)

### 亚庇分会

Lot 5, 2nd Floor, Block A,

Damai Plaza Phase 4,

88300, Kota Kinabalu, Sabah.

P.O.Box 21503, 88772

Luyang, Sabah.

Tel: 088-252357 (行政线)

088-230357 (辅导线)

Fax: 088-259357

Email: agapekk@gmail.com

Facebook: Agape Kota Kinabalu

Working Hours:

星期二至六 (8am-5pm)

### 马六甲分会

387-B, Taman Peringgit Jaya, 75400 Melaka.

Tel: 06-2844008 (行政线)

06-2819659 (辅导线)

016-2501127

Fax: 06-2883598

Email: agapemk@gmail.com

Facebook: 马六甲博爱辅导中心

Agape Counselling Centre (Malacca Branch)

Working Hours:

星期二至六 (9am-5.30pm)



有神的人相信身心灵的整合（integration），在治疗中，从身心的处理到深层心灵的疗愈，将有限的和无限的整合为一，是可以互动和结合（Synthesis），而非灵肉分离的。很多个案在创伤中表示自己有一些超越理性可想象的灵性经验；特别是孩子们会透过这种超然的经验得到医治。有些大人则是在探索中遇见上帝，心窍顿开而得到医治。JH Jackson认为，心灵的进化通常是从不复杂到复杂，从不自主到自主；而功能失常的发展阶序，则从复杂到不复杂。因此，很多功能失常的人只能回到很基础的阶层，从事基本以及不复杂的事情。人在心灵上受了创伤，会逐渐失去原先的分化以及出现退化的迹象，这时，治疗师需要以原始（primitive）创意的方式例如艺术、画画等来陪伴个案复原。

荣格的个体化过程（individuation process）谈及人的个体、本身的经验、超然的力量与自我各个层面整合的课题。无需我们故意追求，这超然的能力可能透过梦启示我们，以很创意的方法与人联系，带领我们进入潜意识奥秘的一种结构。弗洛伊德（Sigmund Freud）认为人是生物，拥有生理的欲望，可以透过分析和思考去处理人的问题。然而，荣格认为人要经过超然的经验、透过思想和反省，方可与灵性的层面联接，不单单停留在属世的层面。一个人若没有心灵（psyche），就无法确定、设立、甚至了解这个世界，进而无法与任何人事物联接，更遑论建立关系。于是，他认为反有神论的存在主义者无法进入深层心灵的层面，往往只能到表面的层次，在无意识的门外不得而入。

基本上，存在主义者都在生活和生命的问题中教导人们找答案，帮助一个人整理对自己生命和自然生命的看法。有神派和反有神派都看重人，觉得人是很重要的（significant），因此共同认为学习关于“人”的知识是很重要的。

Eugene Rolfe 在《Encounter with Jung》里讲到他跟荣格之间犹如书信辅导般的书往来。在荣格死前的6个月，Eugene到瑞士找他谈话。特别想提荣格在1960年11月13日写给Eugene的信，大意如下：“我收到了你送我的那本著作，却迟迟没回信，其实是有原因的……。收到这本书时，我正来到失望的顶端，在情绪的最低潮……，更糟的是，我知道自己再也无力为自己打战了。我已到了老年，只能躺著忍受各种挑战。你的书成了我那时的一曙光……。我现在患病，差不多来到死的边缘。我为什么要活著呢？我的妻子死了，孩子全都

结婚了。我的任务是让人看到自己是有灵魂的，也是藏在地上的宝。只是，宗教和哲学来到了很可悲的情形，说实在的，我为什么要继续存在？”荣格在神学、医学、心理学、东方和西方的研究等多个领域都有深入的探讨，如此优越的人在面对生活一连串的攻击，失去至亲时尚且对生命发出这样的疑问。可见，人在逆境和悲伤中对自己的存在所发出的疑问，其实是寻找活著的意义与目的。

荣格多数的病人之所以生病是因为失去了当代的宗教，属灵观的混淆令人失去了属灵的根，也失去了生命的意义，漂浮不定。荣格提出我们需要重寻自己的属灵观，从神的形象看自己的存在价值。宗教观（Religious outlook）在我们研究宗教思想历史时，帮助我们看到一个关于世界之完整性的教义。自始至终，它都是圣洁的传统，用以教导年轻的一代，培养生命的素质，准备他们将来的生活能力。单靠理智和生理有限的层面是无法表达非理智与整合的人生，而是需要我们完全、积极、有凝聚力的，加上思想层面的揣摩。

祁克果（1813-1855）被称为思想之父，也是存在主义之父，在十九世纪时回应十三和十四世纪关于存在和存有的课题。他也是神学家和哲学家，从宗教角度了解人的存在意义。他认为绝望是致死的病，它质疑存在以及活下去的勇气。在心理学的层面，他对十八世纪的批判，所谈的都是真理的历程。举凡出现在历史、客观的东西、时间中的个人或实物，本身处在变化的历程中，直到死为止才会终止。他认为人会淡忘活著的意义，“我在故我思”，存在先于本质，对他来说本质是指整个人的内涵和身心灵的层面。祁克果认为存在不是概念（concept）、观念（idea）、体系（system）或理论（theory）；存在是生命（life）、灵（spirit）、形成（becoming）、转化（transformation）和历程（process）。因此，存在就是灵的运行（the movement of the spirit）。人要照本性继续成长，人有暂时和永恒性--肉体 and 灵魂，这是存在的真象。

祁克果强调选择，人有绝对的自由，却需要做选择。人的一生要选择善恶，做道德的抉择。有人说：“我的本质就是存在，我永远不会死”（My essence is to exist, I would never die），然而，人是始于生，终于死的。存在是指一个人在生死间的生命历程。存在是生与死、存有和虚无的统一体。存在就是生存（to exist），就是抉择（to decide），就是在庸俗的时间流程中寻寻觅觅，寻

“我们需要从爱和养育里取得勇气，变得够强、够有自信来接受属于我们自己的软弱和渴望。”

觅那由暂时通抵无限者的门槛，“生命即存在，存在即改变，改变即超升，超升即灵化，灵化即永恒”；他强调追求永恒。

潘霍华（Dietrich Bonhoeffer）是一名神学家，也有读心理学和音乐。潘霍华觉得思想和行动是有联接的，可以将所想的实践出来，要有存在感就得参与其中。他反对希特勒的执政。在被关在集中营的日子，他以行动带出关怀和爱心。他说，透过主体和感觉，我们可以超越个人目前所认识的意志之极限的希望。他推动个人认知（I Believe in order that I may know），很相信神。可惜的是，他在临近解放前被杀在集中营里。

弗兰克尔在集中营经过其中的苦难，经历和观察其他的囚犯，其中有求生的人，也有求死的人，令他领悟到生存的事情。意义治疗（Logotherapy）是他在哲学的孩子；logo在希腊文原文的意思是word of meaning, therapeia 则是疗愈（healing），换句话说就是在意义中去了解意义。他认为人处于一个自由、负责任、独特、全人、自我实现的状态。属灵自由层面的探索让一个人可以做决定，从而实现一个人的存在。当一个人从生活中发现爱，透过对生死和痛苦的观念找到生命的意义以及做人的意义，以属灵的自由做个人的决定和选择。这整体而言是一个理想和价值，而非推动性的理论。意义治疗是很具体，带有行动的方式将存在活出来。他认为宗教帮助自己认识自己，也认识别人。信心超越教育的规条，故信心不能被教育困住。规条是人为的产物，人对神的信心越



大，人就越少执著于规条，会减少整天抓著教育。

萨特（Jean P. Sartre）是法国的存在主义之父，他不单单是学者，还是行动者。他的时间观是世俗和短暂的（Temporal），他追求人的真理和高举知识，发展新的人文主义/人本主义。在世界大战时，约20岁的萨特被关在牢里，令他对人生充满问号，发出：“人为何活，为何受苦”之类的问题，觉得受到不公平的压迫（Oppression of injustice），从而反对不正义的事情。从心理学的角度来看，这些过程将人带回原始的奥秘。萨特从这里领悟到存在和虚无（Being and nothingness），并著书出版。

亚隆（Irvin Yalom）这位存在主义的心理学家，注重人的存在，看人是完整性的，而非碎片式的。人带有目的、价值和意义的动机。当一个人的生活失去了生命意义，我们就有机会陪他反省，透过沉默、独处和脱离日常的干扰，我们需要知道生命的意义和价值。

May说，治疗师主要的任务是把个案当做一个人来了解，他是存活在世界上的一个人，我们与他建立关系，而非分析他。当一个人碰到超过我们可以承受的创伤，遇到超然的经验之前，在心智发展上，一个人或会分裂成两个人；可能是自己的幼年，可能是想象出来的人（守护者），也可能是透过一些动物的陪伴。我们需要从爱和养育里取得勇气，变得够强、够有自信来接受属于我们自己的软弱和渴望。经过治疗和辅导过程，加上超然的经历，再予以整合，得到疗愈，著实的存在。

# 存在主义与生命教育的启示

## 浅谈存在主义

存在主义 (existentialism)，又称为生存主义，是人对自我存在的经验。叔本华 (Arthur Schopenhauer)、尼采 (Friedrich Nietzsche) 和祁克果 (Søren Kierkegaard) 可说是先驱，在20世纪中广泛流传，其哲学思想还延续至60年代兴起的人本主义。它最突出的命题：世界没有终极的目标；人们发现自己处于一个隐约而有敌意的世界；人们无法避免选择他们的品格、目标和观点；其论调为不选择就是一种选择，即是选择了“不选择”；世界与人类处境的真相，最能反映在我们



茫然的不安心理或恐惧的瞬间。这些命题曾经影响了文学如杜思妥也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky) 和卡缪 (Albert Camus)、精神分析学如宾斯万格 (Binswanger, Ludwig) 和罗洛·梅 (Rollo May)，以及神学如田立克 (Paul Tillich) 和布尔特曼 (Rudolf Bultmann) 等。它主要的理论源自于唯意志主义、个人主义、现象学等。存在主义并非统一的哲学体系，而是一种哲学思潮。

## 生命教育的意义与价值

据台湾逢甲人文社会学院生命教育学者游惠瑜等人的撰文，认为生命教育不仅仅是生理与心理的

教育，还应包含对其意义与价值的探索。它旨在引导我们去思考生命，追求有意义、有价值的生命，并提供对生命教育的哲学反省，包括“对自我与存在的关怀”（即与自己的关系），以了解存在的意义；与“对人与现实的关怀”（即与他人的关系），以深化生命的价值；及“对死亡与超越的关怀”（即与超越者的关系），藉此思考哲学所能提供给生命教育的意义和价值。

## 人对生命的领悟

生命教育的领悟乃在于人生的善变无常：天灾、人祸、疾病、瘟疫、战争、恐怖主义、环境污染而带来的生态严峻之破坏以及对生命的惶恐、焦虑与不安。当触及生活困境如婚变、失业、意外、家庭悲剧或处于人生低潮时，让我们感觉不到存在的意义，生命失去了方向、安全感与归宿感。因此，我们很容易自暴自弃，对生命感到绝望，甚至毫无眷恋。此时此刻，就是最能引发我们认真思考自我存在的意义与价值了。让我们透过特里萨修女 (Mother Teresa) 的生平事迹，探讨生命教育的意义与价值。

面对人生抉择时，我们可有两种态度：一就是对人生彻底失望，以为它不过是荒谬的现象；二乃是积极探索人生真谛，赋予它应有的价值和意义。犹

## （一）超越自我的人生

如特里萨修女，她选择在18岁时远赴印度成为修女，38岁时截然换上印度平民妇女的白色纱里，开始她在加尔各答 (Calcutta) 贫民窟为赤贫者、濒死者、弃婴、麻疯病人服务的生涯，续而建立“仁爱传教修女会”，为贫苦大众赋予更多社会性的改革。她一生获得多个国际奖项，并于1979年荣获诺贝尔和平奖。1997年，这位身材矮小、广受印度人民爱戴的“加尔各答天使”，卸下她一生劳苦，安详离开人间。

“ 每人心中皆有赤子之心，愿我们能将“爱你邻舍如同爱你自己”的精神，落实在周遭的人群里。 ”



文：黄晋亮  
博爱创办人  
fb: play & expressive arts /  
website: www.malaysiaplay.com

如特里萨修女，她选择在18岁时远赴印度成为修女，38岁时截然换上印度平民妇女的白色纱里，开始她在加尔各答 (Calcutta) 贫民窟为赤贫者、濒死者、弃婴、麻疯病人服务的生涯，续而建立“仁爱传教修女会”，为贫苦大众赋予更多社会性的改革。她一生获得多个国际奖项，并于1979年荣获诺贝尔和平奖。1997年，这位身材矮小、广受印度人民爱戴的“加尔各答天使”，卸下她一生劳苦，安详离开人间。

## （二）关怀生命创伤的人生

有一天，只有一条腿的孟加拉男孩，向特里萨求助，他的断肢处还流著血。当特里萨准备给他包扎时，小孩却说他想吃些东西。由于身上只有五个卢比，特里萨抱歉地说：“我是个穷修女，我只能替你包扎伤口。”正准备帮他涂药时，男孩突然抓过药品，拄著拐棍向贫民窟跑去。

为了了解究竟，特里萨紧跟小孩跑进一个小窝棚，只见里面漆黑一片，木板上躺著一个妇女，在她身边还有一个婴孩和约五岁大的女孩，三人骨瘦如柴。原来男孩叫巴布，那妇女是他母亲，患有结核病，两个小孩是他的弟妹。特里萨把她所带的维生素丸都给了他们，那妇人向她合掌行礼，并说：“这里边还有生著病的老妇人，请你也看看她吧！”特里萨听后内心震动，连续探望了许多家庭，巴布还请求特里萨第二天再来。

## （三）关怀教育生命的人生

白天的经历让特里萨难以入眠。第二天，在一块大树下的空地上，特里萨宣布那儿就是孩子的教室，地面是黑板，她耐心说服巴布坐下，接著来了四个小孩。她生动有趣的讲课，吸引其他孩子也靠近大树。第二天当特里萨来到大树下时，那里已被人用破布、木板等物搭起一座帐篷。巴布告诉她：

“这是大家盖的帐篷，我把朋友都找来了。”一星期后，来听课的孩子多达百余人，最后甚至超越五百人。

## （四）关怀生命延续的人生

加尔各答是印度贫穷人口聚集的城市。由于贫穷，弃婴之多，景象之惨，实为人世间少有。继贫民学校之后，特里萨又和其他修女，承担了收养那些骨瘦如柴、疾病缠身、先天残疾的弃婴工作。修女们不仅收养丢在修道院门口的婴孩，还领养其他地方抱回的弃婴，有些穷人甚至将自己的孩子也送过来。弃婴数目日益加增，奇妙的是，每当药品及食物出现短缺的情况，必有好心人送来物品与金钱，帮助她们及时渡过难关。

## （五）超越垂死生命的人生

特里萨和她的同道为世人所钦佩的，莫过于她们对垂死者的临终关怀与服务。在世人眼中，喂哺营养不良儿童，或给穷人发送食物，不见得有什么特别，但要在一个即将离世的群体中，设立一处临终关怀家园，则是一件令人不可思议的事。特里萨对生命的认同，就在这项工作上彰显她博爱的精神 - 她对一个垂死生命的关怀与尊重，实在值得世人敬仰。

## 结语

特里萨修女犹如一颗麦粒，透过隐藏在土里的生命，让它长出更多麦穗来。我相信每人心中皆有赤子之心，愿我们能将“爱你邻舍如同爱你自己”的精神，落实在周遭的人群里，将自私自利的小我，转化为互相守望的社区关怀运动，促使它成为身心灵的生命教育，体现人类共荣共存的博爱社会。

# 关系 - 存在的价值

人活著，常常不经意地会发问：“人，为何存在？”、“人生要怎样活著？”、“如何成为人生的赢家？”、“到底怎样的人生可以让我们保持健康幸福呢？”种种生命的问题。答案因人而异，诸如金钱、名望、成就、爱情、行善等囊括生活无以计数的重要事物。

76年前，哈佛大学开展了史上历时最长的成人发展研究，追踪724位男性，从少年到老年，从工作、家庭生活、健康状况，各个层面探寻影响人生幸福的关键。根据Dr. Robert Waldinger（这项研究的第四任领导者），在最早的724名男性中，大约有60位还在世，绝大多数都已经超过90岁，并继续参与这项研究。

Dr. Robert Waldinger透露，这项长达75年的研究得到最明确的信息是：良好的人际关系让我们保持健康快乐。他表示，人们对于关系可以学到三个要点：（一）社会连接真的对我们有益，而孤独却有害。一个与家庭、朋友和周围人群连结更紧密的人会更幸福，他们的身体会更健康，比连结不甚紧密的人活得更长。（二）关键不是你所拥有朋友的数量，也不是你是否在一段稳定的亲密关系中，而是你亲密关系的质量。研究显示，一个人在50岁那年对自己的亲密关系最满意的人，会在80岁时最健康。良好亲密的关系有潜能缓冲我们在衰老过程中遇到的坎坷。（三）良好的关系不仅是保护我们的身体，也能保护我们的大脑。良好的关系不一定是一直保持平顺，他们可能常常都在吵架，但在自己面对困难时却仍然可以依赖对方，这个人能保持清晰记忆力的时间更长；反之，若一个人在关系里无法对另一个人有依赖的关系，他将更早出现记忆力衰退。

Dr. Robert Waldinger在这项研究报告结束前提出这项长达75年的研究显示拥有最幸福退休生活的人是那些主动寻找玩伴来替代工作伙伴的人。初期研究时，对象群尚处于青年时期，多数人相信声望、财富以及高成就是他们让生活过得更好而必须追求的。随著时间的流逝，结果发现其中发展最好的人，是那些把精力投入关系，尤其是家人、朋友和周围人群的人。这在在地反映了人生存在的意义与关系的重要联系。

然而，相比于与人联系，现今的人更热衷于投入到网络世界里，每天埋首在电子产品中，鲜少与人

面对面交流，就连儿童也进入‘媒介化生存’中，将电子产品变成玩具。这种现象对孩子的成长非常不健康，甚至会造成孩子缺少与人建立健康的关系之能力。

## 个案探讨

他是个8岁的孩子，从小在都市长大，父母亲都是专业人士，工作非常忙碌。父母对他的期望很高，从小就灌输他要认真、努力读书，并为他安排各种补习班与技能班，希望他样样精通，在上学时比其他孩童更胜一筹。因此，他学习的时间多，游戏的时间少。在某次考试，他的成绩一落千丈，情绪越显暴躁，甚至出现行为问题。父母到学校了解详情，发现他在学校甚少朋友，人际关系欠佳，总爱一个人独处。父母尝试向他了解实情，他却不发一言。在无助的情况下，父母唯有带他来接受游戏治疗。

第一次走进游戏治疗室，他有些紧张，不知如何下手，感觉眼前的东西好像都很陌生。治疗师向他介绍有关治疗室的东西、游戏时间、选择等，让他可以安全地在游戏室里自由地玩自己喜欢的玩具。他走走看看，伸手摸摸某些玩具，然后发问：“这是什么？”过后，他又走去另一处看看、摸摸、好奇地问：“这是做什么的？”他一脸疑问，好像第一次接触这些东西，感觉很陌生、好奇。他绕了一圈后，坐在椅子上，说：“我不会玩，很闷。”治疗师同理他的感受，并回应他的反应。突然间，他眼睛发亮，定睛在沙箱，随后走到沙箱旁，伸手摸摸里面的沙。接下来的游戏时间，他都是投入在沙箱里游戏，表达他的好奇心。

较后，与父母亲协商，了解到他的成长过程多数时间只是接触电话和电脑。由于家里的玩具非常有限，所以有很多玩具不曾玩过，深感陌生。父母非常注重他的学业，缺少陪伴他玩乐的时间，也鲜少与他有心和心的互动交流。每当他吵著要父母陪伴时，父母都会给他一个手提电话，好让他可以安静地自己玩乐，以免干扰到他们完成手上的工作。所以，打从4岁开始，电话就成为了他生命中的玩具，只要手中有个电话，他就可以静静地不干扰任何人。

他慢慢长大进入小学阶段，情况变本加厉。他将许多情感投射在电话里，电话仿佛成了他的朋友，总是不离手，弥补现实生活中找不到朋友陪伴的孤单，演变成不需要真的朋友也能过日子。当父母

文：翁月燕  
博爱（总会）辅导部主任/  
注册与执证辅导员



提醒他不能玩太多电话时，他就发脾气，甚至与父母争吵。父母承认并不真正了解孩子的内心世界，感觉亲子关系甚远。治疗师帮助父母看见陪伴孩子玩乐的重要，趁孩子还愿意跟随在父母左右，父母务必要挪出时间来经营亲子关系，如：带孩子到公园慢步，体验家庭乐趣；参与孩子有兴趣的活动；带孩子去吃一些他喜爱的食物等等，好让孩子在关系里体会到爱的滋润与被了解的喜悦。如此，可以帮助孩子建立交际的能力，在关系里体验存在的价值，继而有能力从虚拟世界走出来。因为真实的关系可以给予他满足感，而不再是落空。另外，在经营关系的过程中，父母也被提醒需要走进孩子的童真世界，给孩子机会在属于他的年龄里当一位真正的儿童，并非一味地要求孩子成为一个懂事的儿童。

当父母愿意放下自己，尝试从孩子的角度重新认识孩子的需要并回应时，彼此的关系有了新的蜕变。经过几次的疗程后，孩子的情绪变得平稳，不再那么难管教，沉迷电话的问题也逐渐改善。其实，这些改变都是基于亲子关系的改善。深信，这孩子会在关系里慢慢敞开心扉，建立属于自己的友情天地，而亲情就是他的基础。

诚然，父母的陪伴是孩子成长中不可或缺的存在。这陪伴的过程，父母必须认识游戏对儿童成长的重要。心理学家Fred Rogers说过一句值得父母思考的话：“要长大做个健康的人，小朋友不需要知道如何读书，却必须知道如何游戏。”藉此，父母需要学习从游戏里认识自己的孩子，体验孩子所体验的，感受孩子所感受的，并好奇孩子所好奇的。如此的关系，犹如一棵向下扎根，向上结果的树，必定茁壮成长。亲爱的父母，陪伴孩子成长的路上，一起游戏吧！关系的存在，就是生命存在的价值。

## 游戏治疗多知一点

在游戏治疗中，游戏是儿童的语言，玩具则是他们的词汇，透过儿童与治疗师之间的互动关系，建立一种安全的关系，以最自然的沟通媒介（游戏），让儿童全面地表达并探索个人情感、思绪、经历与行为。

## 马来西亚博爱辅导中心 《博爱心旅》双月刊索取表格

亲爱的朋友们：  
为了能惠及更多的朋友，经委员会开会讨论决定后，本刊将从2014年1月1日起，以免费索取方式定期邮寄一份《博爱心旅》双月刊至有兴趣者。如您欲增订刊数量，价格为一年六期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM21,687.20，不敷RM16,412.70，本中心恳请社会热心人士，主内弟兄姐妹鼎力支持赞助本刊制作费。有兴趣赞助本刊制作费或定期收到本刊的朋友，请将以下表格填写妥资料后，再寄至本中心。谢谢。祝阅读愉快！

黄福兴  
马来西亚博爱辅导中心委员会主席 敬启

.....<回条>.....

### 《博爱心旅》双月刊索取表格

- 请停止寄《博爱心旅》双月刊给我。谢谢。
  - 请定期寄每期一份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。
  - 请额外再寄 \_\_\_\_\_份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。  
(1年6期，邮费共RM 24。)  
(1年X \_\_\_\_\_份 X RM 24 = RM \_\_\_\_\_)
  - 我愿意乐捐RM \_\_\_\_\_ 以赞助《博爱心旅》双月刊的制作费。
- 支票 / 汇票列号：\_\_\_\_\_， 敬请查收并早日惠下收据。

### 个人/教会/学校/公司/团体/机构 资料：

( ) 新订户 ( ) 旧订户

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

性别：\_\_\_\_\_

电话：(O/H) \_\_\_\_\_ (HP) \_\_\_\_\_

传真：\_\_\_\_\_

电邮：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

### 乐捐方式（避免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。
  - 支票/汇票（Wang Pos） 台头请写 AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA
  - 直接将捐款汇入 MAYBANK 014235-110919，再将Bank-in-slip及表格，传真至03-7785 4832、电邮至agapemal@yahoo.com或邮寄至56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama, 46150 Petaling Jaya, Selangor.
- .....<供博爱办事处用（请勿填写）>.....

日期	收据编号	期数	备注



## 马来西亚博爱辅导中心 乐捐表格



### 我愿意支持博爱事工，现附上：

- 现金
  - 支票/汇票，列号：\_\_\_\_\_
  - 银行存入收据
- 敬请查收，并惠下正式收据。

### 支持项目（请於适当□ 内加√）

- 经常费 RM \_\_\_\_\_
- 同工薪金 RM \_\_\_\_\_
- 博爱硬体设备 RM \_\_\_\_\_
- 其他：\_\_\_\_\_（请注明） RM \_\_\_\_\_
- 总数共 RM \_\_\_\_\_

### 捐款者资料：

姓名：（中）\_\_\_\_\_

（英）\_\_\_\_\_

电话：（O/H）\_\_\_\_\_

（HP）\_\_\_\_\_

传真：\_\_\_\_\_

电邮：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

### 凡捐献马来西亚博爱辅导中心的款额， 将可享有所得税回扣

#### 付款方式：（未免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。
- 银行过户：  
请存入Maybank 014235-110919，  
并将银行存入收据传真至03-7785 4832。
- 银行支票/邮政汇票：  
台头请写 Agape Counselling Centre Malaysia，  
并寄至本中心。  
56B， Jalan PJS 1/46， Taman Petaling Utama，  
46150 Petaling Jaya， Selangor.

## 沙游治疗系列

# 生命教育的起跑点



生命的意义可以从不同的角度解读。每个人随著社会的改变，加上文化背景、家庭教育的影响，各别有著不同的生命价值观。

存在主义学派（Existentialism）在探讨生命的意义时，注重个人自我创造与自由地超越现有的空间，能为自己的选择而负责。此外，在建立我们内心的信念来面对生活中的挑战时，正面的人际关系也是其重要的因素。

生命的意义在于我们在生活上遇到挫折时，选择如何应对面前的挑战。当我们遇到挑战、失意时，有些人选择积极地去应变，重新出发；一部分的人则失去信心，情绪低落，甚至萌起结束生命的念头——只因当下觉得“生命没有活下去的价值”。这些心理障碍可导致许多生存的问题，例如无法像平常般上课、工作或操作日常生活作息。

究竟，生命的价值如何“定价”呢？价值基础在哪里？从哪儿开始呢？

### 个案探讨

“我不知道自己是什么？没有人能了解我。我只想要快乐些，不想面对这一切不开心的事，这些日子对我一点意义都没有……。”

丽娜妈妈发现15岁的丽娜过量吞食药物而把她送院，在疗程中也转介到精神科，由医生和心理治疗师来评估丽娜的心理状况。主治医生觉得丽娜不太肯合作，看似很嚣张的模样，且不透露到底发生了什么事。医生后来发现丽娜的手腕和手臂上有好几道旧疤痕，让丽娜妈妈感到非常震撼，无法接受：“我的孩子怎么可能会自残？她是个很乖巧、聪明、成绩优秀的孩子，怎么可能……”。

丽娜有三名功课很优秀的大姐姐，她是家中幼女，和三姐的年龄相差近9-10岁。父母是公司高层专业人士，忙于工作。父母因工作需要时常到国外

公干，丽娜自小就在保姆家长大，直到她大约5岁左右，父母才把丽娜接回家，由姐姐们代为照顾。丽娜从小很崇拜姐姐，可是或许是年龄的距离，丽娜觉得和姐姐们的关系不是很好。

第一次看见丽娜时，她总是低著头，交谈时并没有眼神交触，每次都敷衍地回答几句。几次的见面后，治疗师感觉到丽娜有说不出的话，她无法以语言来表达自己的想法与情感。于是，治疗师决定使用

沙箱疗法，让丽娜自由地使用迷你奇在沙箱里摆设沙景。

第一次邀请她触摸沙时，丽娜显得紧张和不安。她小心翼翼地把手放入沙箱，静静地摸沙。她问：“我可以只玩玩沙吗？”随后整个疗程都只见她的手不停地在沙箱里移动，不发一言，轻轻地抚摸着沙箱里的沙。

在某个沙箱，丽娜描述了她的家庭成员。她把六个迷你奇排成一排，两个在沙箱的一角，四个在另一角。丽娜说那两个在一起的是父母，另外四个是她们四姐妹。她接著说：“我从来都感觉不到他们（爸爸妈妈）的存在，也不知道他们（的职业）做什么的。他们不明白我，还说我不够姐姐好”。治疗师持续地同理和反映丽娜的言语，丽娜流下了几滴眼泪，然后很“坚强”地对治疗师说：“没事的，这是小事”。

有一次，丽娜选了几个迷你奇，从中挑了一个出来表示是自己。她接著问：“你为什么不问我为何自杀？”（她伸出左手腕）你看我的手，这是从13岁开始的。其实，我不是要死，只是想吓吓大家……。我的生活像行尸走肉，痛的感觉让我觉得自己还活著，得到解脱……。”

治疗师持续地接纳和反映，丽娜慢慢地诉说自己童年。在丽娜的记忆中，自己是个寂寞和孤独的女孩。保姆是个中年的单亲妈妈，从小在保姆家长大的她与保姆的关系较好。保姆的孩子到别处念书，家中时常只有保姆和丽娜，没有其他同龄的玩伴。即使回到家中，父母都忙于工作而少有沟通，姐姐们也已离家到外求学和工作。很多时候只有丽娜一个人在家。“我觉得自己像“傻瓜”，常常自言自语，也没有人理我……是不是我不好，所以没有人喜欢我……？”

丽娜指著沙箱里的一些迷你奇，说：“我不善于

交际，小学时都是独来独往的。直到中学时结交了一班很关心我的朋友，那是我最开心的时候！”。

朋友常邀请丽娜去逛街，到电子游戏中心玩乐，之后，她也结交了男朋友。每当父母出国公干时，丽娜和朋友们会溜去夜店，她觉得那无忧无虑的生活很开心。父母发现丽娜交男朋友后，就极力反对和限制她外出，甚至到学校与老师会面，还警告她的朋友们，不许他们往来。丽娜坦诚很痛恨父母的行为，令她失去了自由和开心的日子。

丽娜因为无法以语言抒发内心的痛苦，而转移以非语言方式来发泄情绪。她起初以铅笔刻画手腕，慢慢地越割越深，直到见到血渗出才觉得有“满足感”。丽娜还试著以其它自残的方法来麻醉自己。她认为自残好像帮助她释放了心里的压力，以致她一次又一次地如此伤害自己的身体。

某次疗程，丽娜选了一个空的宝盒。她说宝盒让她想到自己。只是，她觉得自己的宝盒是空的，她看见生命里的空虚，觉得没有安全感。同时，她也领悟到自己其实是有选择的权利，不再需要依靠他人带来开心。她接受自己过去的无奈、挣扎和放纵的生活，且希望可以重拾自己的生活。

经过多次的沙箱治疗，丽娜了解到自己的需要和能够做的事情，也找到自己的梦想。她停止了自我伤害的行为，也尝试多与父母沟通。在父母的关爱下，丽娜走出了自残的无助，克服了结束生命的念头，重新建立自己生命的价值。

从丽娜的生命里，我们看见了她对父母的关爱和家庭的渴望。丽娜缺少安全感，在缺乏父母的陪伴和榜样中长大，让她感到孤单和迷惑。甚至，质疑自己在父母心中的重要性，而产生存在价值的动摇。这也意味著父母适当的关爱和陪伴，在孩子的成长过程中扮演著极重要的角色。

著名心理专家郝滨老师曾说过：“家庭教育是人生整个教育的基础和起点”。父母的陪伴和家庭教育对每个孩子有重大的生命意义。藉此，祝福为人父母者在孩子的成长路上同行。



文：李雯怡  
国大临床心理学硕士/  
马来西亚国大医院临床  
心理治疗师

### 沙游治疗多知一点

根据瑞士荣格派分析家Dora Kalf(1980)：“沙景代表内在与外在世界的人物与环境，它们连结，整合这内外的心界。”

# 飞翔的翅膀



文：刘素珊  
博爱（总会）  
注册与执证辅导员

“爱，就像鸟儿在蔚蓝的天空上自由飞翔。这双翅膀要变得巩固有力，就必须承载个人爱的力量，久而久之才有能力在无边际的天空继续前进。”

每个人对自己的人生多少有一些憧憬和梦想，有者或会为自己的一生计划一幅蓝图。人在不同的年龄层有不同的心灵需要，为了满足自己和身边重要人物的需要，我们不断地用有限的生命追求和实践，认为这一切都是理所当然的。我们可以很有条理地规划人生，然而男女感情的关系不可能按照蓝图进行。

在男女的关系中我们无法掌握变化无穷的人生，爱情中某些部分也是我们无法掌控的。男女关系的发展，是由内心深处的声音引导。很多时候，我们希望得到自己所缺乏的，得到了却又想要紧紧抓住，永远不想失去。我们原以为可以抓住的某些人或某些事，孰不知都只是一个空壳。

## 个案探讨

第一次与小敏见面，她一脸的忧郁，无精打采。为了深爱的男友，她不断地改变自己、迁就对方，不过，这段感情一直都走得很不愉快。后来，男友提出分手，小敏无法接受这样的打击而选择割脉自杀。幸好，家人及时抢救才挽回了小敏的生命。

分手后的那一天起，男友再也没有与她联系，她万万没有想到男友如此绝情。小敏觉得失去了所爱的男人，就再也没有活下去的意义，因此觉得继续活下去的路程太痛苦了。每当想起男友，她的情绪会失控，一度拿著刀片割自己的手腕来发泄失落的情绪。她已对这样的行为麻木了，不再感受到肉体的疼痛。一直以来，小敏全人投入到这段感情里，分手而引发的心灵创伤也特别强烈。困在她心理的情绪得不到释放，总觉得世界都是灰暗的。

在佛洛姆的《爱的艺术》中提到：‘爱是分享、是给予，而不是一味地依赖、索取’。如果一个人在失恋后觉得失去自我，发现生命没有意义，这其实意味著她在恋爱前其实也没有自我。恋爱给了她心灵的寄托，让她暂时满足了对自我存在感的需求，而误以为生命很有意义。

因此，男友的存在成了小敏生命的动力。她活在亲人、朋友当中，不知不觉中也把他们当成生命的动力。若失去了他们，她就失去了动力，没有了生命的意义。换言之，小敏只是以别人为活著的动力和意义，而没有了‘自我’的概念，以致在爱中迷失了。

在第二次会谈中，辅导员带领小敏认知自己的存在以及探讨自我的层面。辅导员与她进行了下述的问答。

辅导员：小敏，失去了男友之后，你还剩下什么？

小敏：失去了男友，我还有父母。

辅导员：若父母也失去了呢？

小敏：我还有朋友。

辅导员：连朋友都失去呢？

小敏：我还有工作和汽车。

辅导员：当你以上所说的一切都失去了，你还剩下什么？

小敏焦虑地说：那么我什么都没有了！

辅导员同理小敏的焦虑，带领她认识个人的情绪，且真诚地看待自己的负面感受。接著，辅导员一步一步地引领小敏去发现自我的存在。终于，小

敏在面对自己了。

这一切的‘失去’后，发现原来她还有自己。当一个人学习爱自己，就是疗愈伤害的第一步。她接受自己在感情关系中的不足，以及接纳被男友抛弃的经历和感受。这些过程帮助她学习处理内心的矛盾，建立乐观和正面的态度对待生活。

爱，像一只自由的鸟儿。小敏渴望找到心仪的伴侣，满足在关系中的需求，以为抓住了他，以占有的方式经营关系，结果，男友无法忍受她强烈的占有欲，觉得那段关系没有成长，爱也无法萌芽。她多次用自己的生命相逼和威胁，却未曾站在男友的角度去了解他的感受。她开始领悟和了解到那几年与男友之间是冲突的关系多过爱的建立。经过多次的辅导疗程，小敏发现了自我的存在，且学习热爱自己的生命，活出生命的色彩，发挥生命的意义。

爱是一种力量，也是为爱而存在的力量。当我们心中有爱，爱就存在我们当中。我们必须接受每个人是有情绪的理性人，而不是无情绪的理性人。感情的历程就像气候--有时好，有时恶劣；有时如浓雾密布般容易让人迷失方向，失去自我。在不同的气候中，两人需要学习如何结伴共渡，经历每一种气候和历程。每对情侣都希望关系可以开花结果，有圆满的结局。倘若双方因为爱的缘故，愿意一起携手渡过关系中的困难，那么是一个祝福。然而，当关系走到了结束的路口，我们需要面对其中的感受，接纳这段旅程的点滴、疗伤、痊愈、选择往后的路，重新找到活出自由生活的方向。

爱，也是自由之子，在自由的国度里滋长爱。

爱，就像鸟儿在蔚蓝的天空上自由飞翔。这双翅膀要变得巩固有力，就必须承载个人爱的力量，久而久之才有能力在无边际的天空继续前进。我们可以从失败的经历中学习，按著真理，活出人应有的样式。即使在感情的路上走得坎坷，在关系中犯了过错，我们还是可以学习面对和承担，陪自己走过那段疗伤之旅。每个生命都是上帝所赐的，是可贵的、有价值的。因此，一段关系的结束，未必需要结束性命。愿我们从关系的变化中发现自己，认识自己，重新体会自我生命的价值。

## 面谈辅导多知一点

辅导工作涵盖三个层面：预防、个人发展与治疗。预防和个人发展 - 透过各类型讲座、工作坊、成长小组和营会各达到预防与成长的功能。治疗 - 帮助个案处理情绪、感情、关系、工作、婚姻和个人等方面问题。在马来西亚，辅导员需要注册受辅导局(Lembaga Kaunselor Malaysia)的承认。





文：邓志雄  
培训工作者/  
培训导师

## 《活著的意义》

过去十年我一直从事培训工作，因而可以接触来自不同家庭背景、不同生活文化、不同行业以及不同性格的人，有者还成为了我的好友。我看著他们的成长，看著他们的蜕变，自己同时领悟了不少人生的道理，甚至改变了我对于某些事情的看法。

我相信每个人都思考过活著的意义。但是我们越去想，就越不明白人活著的意义究竟是什么。我其中两个朋友的生命故事让我知道活著的意义是什么，他们也让更多活得很消极的人感到羞愧不已。

第一位友人的丈夫在8年前遇上意外，只有两巴仙的存活率，医生也叫她放弃。为了不让3个小孩没有爸爸，她跪求医生救活丈夫。十多个小时的手术成功，丈夫存活下来，却成了植物人。她不想与丈夫分离，就把他接回家。自此，家里变得像医院一样；她学习如何当护士、营养师及物理治疗师，独自撑起两人的制衣厂，扛起全家的生计。每一个月的医药费、教育费及生活费起码需要一万，另外还有其他债务需偿还。

8年后的今天，无论多大的挑战，她都坚强地一一度过，3个孩子都陆续上了大专。她对我说，丈夫即使在8年来没苏醒过，也没流下一滴眼泪，但是**只要一个她爱的人以及爱她的人**在她身边，她已经觉得很幸福了。丈夫及孩子给了她最大的希望和勇气来面对种种的人生难关。

第二位友人，她是在过去的26年来都必须面对一系列病魔挑战的人。17岁时，医生诊断她患上

红斑性狼疮（SLE），终生不能生儿育女，也必须服药一辈子。24岁时，她患上肺病，感染了下腹部，必须切除两边的输卵管及1个卵巢。35岁时，因荷尔蒙失调，患上了子宫内膜异位病。39岁那年，医生说她肾功能衰退，可能要洗肾。

年青时，她受不了痛楚，脑海曾经飘过自我结束生命的念头。如今她对我说，过去的日子里，如果没有她丈夫，她熬不过每一天。丈夫曾经对她说：

“不要害怕，无论你发生什么事情，都有我在你身边守护著你。”有一次她问丈夫为什么有勇气扛起这个药包子，他说他相信自己的选择是不会错的，既然做出了承诺，就得相守到最后。她一直认为这男人是上天派来守护她的天使啊！一个简单的理由，**一个守护她的人以及一个被他守护的人**，这样就形成了活著的理由及动力。

我们常说自己的人生欠缺太多东西，很凄惨、不够幸福、无病呻吟。“知足就常乐，感恩就幸福”，听见她们的故事，我们醒悟自己已经过得很好。

下一次，如果你对于人生还有许多疑问以及想不通的地方，请想想**你身边爱你的人和你爱的人**，这些就是你活著的理由、存在的意义。活著就是为了去发掘自己的价值。有意义的人生，视乎你能为他们留下的“遗产”，做出的贡献以及创造的价值。

人生就是这样，并没有一大堆的道理。至少我是如此认为……

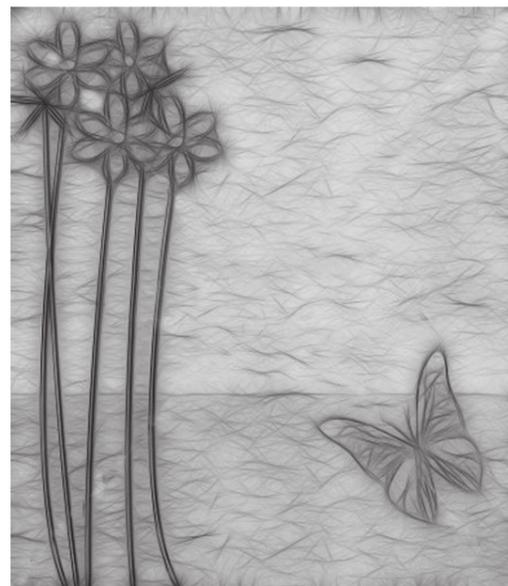


文：谢依玲  
拉曼大学心理学学士

## 你找到了你的 人生意义吗？

“人存在的意义到底是什么？”当然这可以是一个很深奥的课题。自古以来，很多伟大的哲学家，宗教都有自己的一套理解，甚至心理学领域也有在这方面的研究。我不是这方面的专家，当然也就不好意思班门弄斧。只是想分享一些自己的想法和心得。因为我和大家一样，当我人生感到困惑或遇上重大挫折时，也会常常问自己这个问题：“我现在经历的这一些痛苦，到底有什么意义？”，“这次生命要我学习什么？”。在这关键的时刻，如果脑海中出现的尽都是负面和消极的画面，也没有人可以疏导情绪，长期下来，忧郁、自杀的问题都会慢慢浮现。因为看不到希望和未来，也不知道如何解除这困境。

存在的意义因人而异，因为每个人的天赋都不一样。但有一点是共通的，那就是与人联结。怎么说？有些人天生善于聆听、有些善于数字、有些善于绘画，但如果可以发挥其天赋，并对身边的人产生影响力，对社会有贡献或是让别人的生命变得更好，那样的人都会感到幸福快乐，并达到了他的人生意义。如果只专注于自己的天赋，而忽略了和身边人的关系，充其



量也只是工作狂而已，不能和有意义的人生相提并论。但现实并不会那么简单，生命会不断丢考验给你，看看你会不会坚持做自己热情的事并克服自己内心的恐惧。

如果你这周末有空，可以看看这一部温馨喜剧电影《五星主厨快餐车》（英文片名为：Chef）。这电影故事刚好符合了我们这一次探讨的主题。故事讲述男主角在一家知名餐厅当一名专业厨师长，一心只专注于自己的事业而忽略了家庭。有一次，他与美食评论家在网路社群上发生论战后，急于表现的他却遭到老板的反对和抑制，无法自由发挥。他不甘受控于这样的老板，而丢了工作。在失意与失望之余，他的前妻鼓励并邀请他回到老家开快餐车。重新振作的他带著孩子与伙伴，开著快餐车，沿途贩卖古巴三明治和他设计的新菜单。这旅程，不但让他尽情发挥自己的天赋、也对孩子的内心想法有更深一层的认识。电影最终也有圆满结局，他与前妻和解、一家人和乐融融。他找到了发挥天赋的事业，与家人和朋友的关系也变得更紧密。

电影总是人生的缩写版。男主角曾经在梦想中迷失了自己，但那一次的打击仿佛是要提醒他，人生的意义不应该是这样。幸运的是，他最终找到了自己的天赋，也才找到人生的真正意义。我真心觉得上天是公平的。每一人的故事都是独特的，都有著自己的价值。不要因为没有找到自己的天赋而伤心，不要因为一时的挫折而放弃生命，生命之所以可贵是我们拥有爱人的能力。如果你真的失去了身边所有的爱，别急，那就从爱自己开始。生命会在那一刻发起微妙的作用。人要相信自己都有存在的价值，生命会随著时间的流逝向你展示其意义。



# 人生是有选择的



文：剑不虚发  
公司执行董事

## （一）贫困和富足

Lata Berkoh是国家公园驰名的山水瀑布，从Mutiarra Resort要乘半个小时的摩哆小舢板，再沿河岸走约20分钟才能到达。

午后的骄阳猛烈，河道宽敞，河床浅多岩石，水流湍急，船夫不时用桨“托”起舢板才能滑过礁石。河畔零星小木屋，带著浓绿半掩面的羞涩一是用绿荫遮掩它的“简陋”？还是逃避文明游客惊讶的眼光？

“哈……嘻……”一串清脆的笑声响彻天边。往前方眺望，几个原住民的孩子一丝不挂，赤裸裸地在河边戏水。舢板慢慢滑近，孩子拨水的手突然停下，抬头用羡慕的眼神盯著我们。回他们一个浅笑，轻轻挥挥手向他们示好，孩子两片紧抿的嘴唇立时张开，笑声再起，萦绕著青葱的山林和潺潺的流水间。

我低头沉思，这些原住民拥有什么？简陋的“亚答”屋、载客的舢板、盛水的木桶、洗衣裳的圆筒棍、两头种地的老牛、耕地的锄头、屋旁栽种的野菜、成群赤裸裸的孩子，还有……还有其他的吗？那是何等匮乏的生活啊！

“哈……嘻……”舢板慢慢划开，孩子的笑声逐渐微弱，最后被远远抛在后头。我突然愣住了，山里的孩子坦然面对贫乏的生活，他们的日子似乎找不到自怜和嫉妒，荡漾山峦间无拘的笑声是很多城市孩子遗失的童真。

诚然，城市孩子遗失的又何止是笑声？他们的时间塞满补习和才艺班，生命里没有仰天长啸的鸟群，潺潺的流水声，山间的花草香，晶莹剔透的水珠……造物者赐下的大自然消失了。我不禁想问：“山里和城市的孩子，谁比较富有呢？”

在那个云淡风轻的午后，经清澈泉水的洗涤，心灵的眼睛突然明亮起来，在原住民简陋匮乏中，我看见他们富有满足的一面。

## （二）苦难和安逸

主日崇拜聚会后，我发现了一张新面孔。她是约莫30来岁的寡妇，身边带著四个孩子，长女十岁，老么才四岁。一年多前，丈夫意外身亡，她带大携

小迁移回娘家。亲戚兄嫂不同情她的遭遇，还让他们饱受白眼和奚落。几个星期前，她怀著彷徨受伤的心，牵著孩子，回到这里，准备找份工作来养大四个孩子。我发现老大和老二很安静，问三二不答，两眼傻傻地瞪著我；老三是个小男生，调皮捣蛋，喜欢到处跑，逗姐姐生气。老么没开口，眼神呆滞，母亲搔搔她的头，尴尬地说：“哦！这个孩子还不太会讲话。”诚然，命运对她和四个孩子实在太苛刻。

回家途中，我问妻：“她出去工作，谁照顾孩子呢？”

“大的照顾小的啦！”妻答得自然平静。

“可是，最大的孩子才十岁，她能挑起这个重担吗？”

“苦命的孩子象疾风下的劲草，比起父母双全、在呵护下成长的孩子更早熟、懂事、坚强。”妻年幼丧父，有相似的身世，有感而发。

日前，电台节目讨论一个有趣的话题：“父母应该让孩子打暑期工吗？”它掀开现代父母过于保护孩子的现象。慈心父母怕社会大染缸教坏孩子，怕他们受怨气，怕老板欺负剥削，怕孩子在公路上发生意外……父母怕的东西一箩筐。再看看这群温室的小花，他们十指不沾阳春水，两腿不走半里路，一切实际生活的细节，父母已经规划好，甭他们操心。

有人说：“苦难可以是层层台阶，辛苦攀爬，最后你站在高处俯视一片锦绣大地。苦难也可以是一块块绊脚石，让你跌得遍体鳞伤，却无法前进。”

这名寡妇的孩子要承受逆境中的压力，经历远比别人更多的苦难，他们日后会爬高站稳，还是倒在乱石堆中自艾自怜呢？父母百般呵护溺爱中成长的孩子，他们会因物质充裕而如虎添翼？还是未经风浪而容易遭现实的洪流淹没呢？这是谁也无法预知的事。

有人说过一句很有哲理的话：“我们无法选择父母，却可以选择做个怎么样的孩子。”真的，人生也许有很多环境和际遇，包括贫乏和苦难，都是我们无法选择的；但是我们绝对可以选择如何面对这些挑战，合宜的回应是日后成功或失败的关键。

有生必有死。故人有谈，“未知生，焉知死”，认为死是不需要多谈的。从悲观的角度来说，人一离开母腹，生命的开始，也同时启动生命的倒数，每呼吸一次，代表生命中减少了一次呼吸；从积极的视角看，生命因为有限而珍贵--如果生命不会结束，很多事情我们不会把握，不会积极去活，因为人总以为“还有明天啊！”只是，“我们‘为’什么而活？”常常问倒很多人。

曾经大学中讨论轻生的课题，很多人不明白为什么一些人要做“傻事”，为什么要“让爱你的人伤心”。顿时，我心里有把声音问，“为什么我不去死呢？”人类生理有种自我保护的机制，如碰到热水，手会马上抽离，避开被烫伤的危险；肚子饿了会找东西饱腹；遇到侵略者会立即离开或做出反抗等。简单来说，人虽一出世就是步向死亡，但其实，人是“求生”的。“求死”需要对抗并胜过与生俱来的自我保护机制，不是一句“傻事”，一声“残忍”可以解释和理解的。

2016年1月，一名大学生留下遗书后自寻短见。遗书中提到他很想好好照顾妈妈，也很想和自己心爱的人组织家庭，但他已经无力再奋斗，一切都那么遥不可及。朋友纷纷表示死者是乐天派，不知道他心底里有那么多苦楚、疲惫，从不对外人说。照顾妈妈，与爱人组织家庭都是美好的事，为它们奋斗也看似理所当然，只是，这些“美好”也叫死者觉得“快乐的日子愈来愈少”，原来，未来的美好和当下的快乐不成正比。为了未来的美好却忘了当下的疲惫和需要，这也是“快时代”常出现的陷阱。

多少人身经百战、遍体鳞伤、心里淌血，灵魂已经无力再走下去。此时，多少的安慰也温暖不了内心的寒冷，多少本《心灵鸡汤》也喂不饱内心的饥渴，多少句“加油”和“坚强”也鼓励不起沉重的脚步。孤单无助，伤痛疲惫的心灵无声地发问：“文字无法形容的痛，言语无法传达的疲惫，又有多少人知晓和在意的呢？”



文：何嘉凯  
特殊教育老师/  
博特拉大学辅导学硕士

我们究竟“为”什么而活？

或许，这问题问错了。当我们在思考到底我们在为什么/谁而活时，基本上我们的生命并不属于我们，因为原来我们活著是为了“什么”，是为了“谁”。原来我们活著是那么被动，我们的存在是“为了”一些事物（产业/爱情/名声/等等），一些人（家人/爱人/路人甲/等等），而不是因为我们“要”活吗？我们原来一直为满足一些人事物，为“达标”而活，难怪我们伤痕累累，疲惫不堪，难怪我们感到生命也贬值了，不敢也没有力气去“要”了。

# 欲思死，勿忘活

生与死看似矛盾对立但又并行并存的，这是死亡的艺术，也从“死”中看见“生”的意义和盼望。每当谈起生死，有人问起“你为什么而活？”，我不免会问自己“为什么我不去死呢？”，那是因为我有个答案：“因为我要活著”。不为什么，我要活著。活著就能寻到活著的目的和意义，若果找不到，活著就可以制造活著的意义及目的。

人生在世难免我们常常面对“为”一些人事物而活著的景象，只是我们别忘了我们可以去要，而我们要什么，要怎样，是可以回归内心去探索，再向外吸取资源和养分，向前迈进。记得，要走多远，多快，多久，要何时歇歇再走，我们是决定的。

活著不为什么，因为我要活著。祝好。

总会



1月16日，翁月燕受邀为华振（雪隆）自闭症辅导协会的自闭症孩子的家庭成员主讲3个小时的“诊断过后？家庭成员的适应”辅导课。



1月30日，邝慧婷受邀为宋溪毛糯华小为三至六年级，主讲2场讲座，主题为“从我出发”学习态度。



3月16日，沈金央受邀为UCSI University 主办之“Empowering Health”醒觉运动，主讲有关表达性治疗，并宣传博爱辅导事工。



3月26日至27日，中心受邀成为南洋报业基金主办之康乐家年华参展单位之一。除了宣传博爱辅导事工，也为民众提供游戏治疗、沙游治疗、表达性治疗与DISC测验分析服务。

3月24日，林炳恩受邀前往八打灵美门障碍中心主讲“事奉与侍侍”讲座。

檳城分会

2月28日，主办新春感恩会，地点：和撒那浸信教会。

新山分会

3月5日，主办博爱感恩慈惠午餐，主题：“走出来”，并出版周年纪念特刊。地点在百合花园新国泰酒家。



**BINA PURI HOLDINGS BHD (207184-X)**  
Wisma Bina Puri, 88,  
Jalan Bukit Idaman 8/1,  
Bukit Idaman, 68100 Selayang,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.  
Tel: 603-6136 3333 Fax: 603-6136 9999  
E-mail: corpcomm@binapuri.com.my



高峰控股

高峰控股是一间于马来西亚股票交易所主板挂牌公司，在国内外的土木及建筑领域拥有将近40年的工作经验。高峰集团在其他领域经营的业务包括投资，土木及建设工程管理，屋业发展，营建高速大道，采石，建材制造业，多元醇及聚氨酯，公用事业以及服务行业。

高峰集团成功完成的工程有道路及高速大道、桥梁与交通枢纽、水利工程，填土工程，住宅及商业大楼，酒店，医院，机场及政府行政大楼等工程。

高峰集团已在国际业务上占了一席位，工程分布在柬埔寨，中国，阿拉伯联合酋长国，沙地阿拉伯，巴基斯坦，汶莱，印尼及泰国。

高峰所投资的工程包括：营建从吉隆坡至瓜拉雪兰莪的双线高速收费大道（LATAR），位于USJ21的住宅购物中心以及在印尼的发电事业。



2012年度马来西亚卓越建筑企业家奖



“卓越品牌”之2011年-2012年度企业最佳品牌建设奖



由马来西亚建筑发展局所颁发的2011年度马来西亚卓越建筑业-年度国际杰出成就奖



由马来西亚建筑发展局所颁发的2008年度马来西亚卓越建筑业-年度国际杰出成就奖



由马来西亚建筑发展局所颁发的2007年马来西亚卓越建筑业-G7级承包商奖



丹斯里拿督郑福成局绅荣获2005年马来西亚卓越建筑企业家奖(由马来西亚建筑发展局所颁发)

活动预告

总会

自我成长系列（一）课程  
《怒出真相》读书会

目的：透过阅读书本，反思自身的愤怒经验，彼此扶持、积极面对、重拾自我，将愤怒转化为正能量，保护自己和其他人。  
日期：6月11日、18日、25日及7月2日  
地点：本中心  
导师：翁月燕及邝慧婷  
对象：有兴趣者  
联络：03-7785 5955

新山分会

“沙箱游戏治疗”  
出席证书课程

日期：6月4日至6日  
时间：9am - 5pm  
地点：本中心  
导师：沈金央  
对象：有兴趣者  
联络：07-3579 195

亚庇分会

“踢走怒气心舒畅”心灵  
成长工作坊

日期：5月07日  
时间：2pm - 5pm  
地点：巴色会兵南邦堂（德源新村）  
导师：陈潘咏云博士  
对象：有兴趣者  
联络：088-252 357

电邮更换通知

从今日起，本中心电邮地址更换如下：

行政部：  
admin@agape.org.my

辅导部：  
counselling@agape.org.my

电邮辅导：  
e\_counselling@agape.org.my

马来西亚博爱辅导中心

征聘

注册辅导员

- 男女不拘，基督徒
- 拥有至少辅导学位
- 有辅导工作经验者优先考虑
- 通晓华、英、巫语者为佳
- 须懂操作电脑

行政助理/辅导行政

- 男女不拘，基督徒
- 学历：SPM程度或以上
- 通晓华、英、巫语者为佳
- 须懂操作电脑
- 有相关工作经验者为佳

建筑工程



营建高速大道



服务行业



多元醇



采石及建材制造业



土木和基建工程



公用事业



屋业发展



# “唤起初衷：从心发出，从心出发”



文：赖裘华  
博爱（总会）执行干事兼  
研习营筹委会主席  
马大教育硕士（主修辅导与谘商）

## 第8届马来西亚教师辅导研讨会

目的:

（一）帮助面对瓶颈的老师恢复当初对教育的热忱与使命，重建教育理念。

（二）透过工作坊陪伴老师们了解及回应内在需要，装备内在自我。

“在教育路上，你是否觉得累了？”、“当初踏入杏坛时的热忱还在吗？”、“到底自己真正想要得到的又是什么？”你的内心深处是否偶尔或经常浮现以上的问题？

我们的社会环境随著时日的转移不断在改变。当家庭趋向少子化，导致一些家长溺爱放任孩子，教养出不懂尊重他人，行为出现严重偏差的学生，给老师带来巨大挑战和困扰。家长自我意识迅速膨胀，为人父母者爱子心切经常质疑或干预老师课堂教学行为的同时，以考试成绩为主要教育目的的学校机制，又无时无刻地给老师工作和精神的压力。

这两座大山，让为人师表的教师们不仅本身的社会地位每况愈下，尊师重道之风也逐渐荡然，工作上所面对的身、心、灵压力更是有增无减。资深教师提早退休，年轻老师职业倦怠的案例便时有所闻。试问站在教育工作最前线的老师在这样的环境为教育奉献，情何以堪？

近日媒体时不时揭发有某些教师因情绪失控或管教学生的方法不当，与家长和学生发生肢体冲突；而学生对教师的严重冒犯或对同侪的言语或拳打脚踢的霸凌事件也频频出现，使人们禁不住要问：家庭、学校、社会的教育，到底出了什么问题？

以上种种现实情况，激发马来西亚博爱辅导中心在南洋报业基金的再次赞助下，联办以“唤起初衷，从心发出，从心出发”为主题的第8届马来西亚学校教师辅导研讨会，让教师在感到茫然、面对困惑的时候，及时给予助力，帮助教师跨越教学瓶颈，协助他们重建当初对教育工作的热忱。

这个研讨会的工作坊学习模式，乃陪伴老师们了解及回应自我内在的需要，做好情绪调适与压力纾解和释放的过程。我们也期望老师们在学习过程中，加强自我察觉力、观察力、敏感度及内在的醒觉，重塑更坚实的内在世界，并在全新的正向心理建设扶持下，重新给自己的人生定位，以迎接日新月异的的教学情况和教学环境。

日期：2016年12月03日至05日（周六至周一）

地点：Pearl International Hotel, Kuala Lumpur

对象：学校教师

收费：报名费含2早餐、3午餐、2晚餐、5茶点、  
出席证书、手册及资料袋。

8月31日前报名	9月01日后报名
( ) RM360 (不住宿)	( ) RM380 (不住宿)
( ) RM410 (3人1房)	( ) RM430 (3人1房)
( ) RM450 (2人1房)	( ) RM470 (2人1房)

\*即日起报名至额满为止。

进行模式：

A·主题 / 专题演讲

B·工作坊（七选一）各工作坊将同步进行，  
学习时数共12小时。

陆雅青教授 艺术治疗

朱庆琳博士 舞蹈治疗

周美伶博士 戏剧治疗

林杏足教授 叙事治疗

张乃文博士 音乐治疗

高淑贞教授 游戏治疗

梁信惠博士 沙箱游戏治疗

C·交流会：讲师与学员交流意见、分享经验。